

のびのび通信



2024. 11. 6
南星中学校
保健室

11月の保健目標
かぜに負けない
体を作ろう！

先々週は、インフルエンザ感染でのお休みが多く、感染力の強さを感じた1週間でした(>_<)。手洗い・換気の予防も実践しているとは思いますが、やはり免疫を高めことも大事ですね。そのために、しっかり食べて、寝て、たくさん笑って体調管理に気をつけていきましょう。これから合唱コンクール・定期テストと行事が続きますが、心と体のコントロールもよろしくお願いします。



かぜ・インフルエンザ 自分のウィークポイントを知ること！ 思い当たるものにチェック

<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> よく顔をさわる<input type="checkbox"/> 部屋の換気をしない<input type="checkbox"/> うがい・手洗いはサボる<input type="checkbox"/> 部屋の気温も湿度も低い	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> 野菜は残す<input type="checkbox"/> 冷たいものが好き
<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> 朝ごはんを食べない	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> 夜中までスマホ<input type="checkbox"/> ため息をよくつく<input type="checkbox"/> シャワーですませる
<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> 運動よりゲームが好き	

にチェックが多い人は ウイルスへの注意が足りません！

にチェックが多い人は 免疫力が低くなっています！

ポイント1 『うがい・手洗いを』

感染した人のくしゃみや咳で飛び散ったウイルスは、人の口や鼻から侵入するチャンスをうかがっています。外から帰って来た時、食事の前など、**こまめな手洗いでウイルスの侵入を防ぎましょう。**風邪予防にはうがいが効果的！

ポイント2 『適度な温度と湿度』

ウイルスは“低温”と“乾燥”で活性化します。部屋の中を温かくして、湿度は50~60%を保つ。締め切った部屋の**ウイルスは換気して追い出す！**

ポイント3 『マスクをつける』

マスクはウイルスや口から入るのを防ぎます。また、マスクの内側は息で湿度が高くなり、ウイルスの活動は弱まって、粘膜にくっつきにくくなります。

マスクや手洗いで防いでも、ウイルスの侵入はゼロにはできません。ウイルスが入ってきても、細胞に感染させない、感染しても悪化させない力が体にはあります。それが免疫力！免疫力を高めて、風邪・インフルエンザから体を守ろう。免疫を高めるには...

食事

何よりもバランスよく食べることが大切！

睡眠

早寝早起きが大事！！

運動

筋トレやストレッチでも効果的



ぐっすり眠るための6つのヒント

ヒント1

起きる時間は休みの日でも
できるだけいつも通りに
第一歩となる起床時間は
目覚ましをかけて一定に。

ヒント2

カーテンを開けて
日の光を浴びよう
脳と体は、太陽の光を浴びると
睡眠モードから目覚めモードに
切り替わりやすくなります。

ヒント3

朝ごはんを食べるのも
意外と大切
夜眠りやすくするために、日中元気に
活動するエネルギー補給は重要です。



ヒント4

エナジードリンクや
コーヒーはほどほどに
カフェインは体外に出るまでに時
間がかかり、眠れなくなりがち。
利尿作用で夜起きる原因にも。

ヒント5

眠る前ギリギリまで
スマホ・ゲームはNG
光の刺激で脳や体が睡眠モードに
切り替わりません。部屋を暗くす
るのもコツ。

ヒント6

就寝時間は決めておこう
起きる時間から逆算して自分に必
要な睡眠時間を確保しましょう。

スマホ・タブレット・テレビ中心の生活になっていませんか

あなたはどうか？まずはチェックしてみよう。

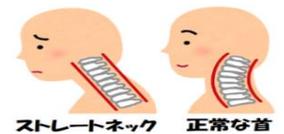
- スマホを使用している時に時間を忘れてしまうことがある。
- 人と話すことより SNS やメールをすることが多い。
- 特に何も見るものがなくても、とりあえずスマホをチェックしている
- 朝起きたらスマホをチェックする
- 外出するときは必ず予備のバッテリーをもっていく
- 寝るとき、必ずスマホを枕元に置く
- スマホが近くないと不安になる
- スマホの着信音が鳴った時、すぐにスマホをチェックしなくてはという気持ちになる
- 人と話している時もスマホを使っていることが多い
- 歩いている時も常にスマホを手にもつ



8個以上あてはまる人は、警戒(けいかい)レベル！5～7個の人もスマホ依存予備軍なので注意が必要です。

スマホの長時間利用が引き起こす不調

- 肩こり、ストレートネック、猫背 ■ドライアイ、眼精疲労 ■頭痛
- 睡眠不足→夜、ブルーライトを浴びると、脳が活性化、睡眠ホルモンが減少し、
代わりに食欲増進ホルモンが増加してしまいます。そうすると食欲がわき体重増加につながるよ～



10月の保健室利

・睡眠不足での来室者がまだまだいます・・・涙
もう一度、生活リズムを見直してみてね。

1年		2年		3年		合計	
R5	R6	R5	R6	R5	R6	R5	R6
52	282	70	138	63	129	176	549

